



# 令和5年度 1月 給食献立表



□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品  
 □行事、食材の都合により献立を変更することがございます。  
 □新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

読谷村立保育所

日付	曜日	献立名	材料与体内での働き			おやつ	
			あか 体の血、肉、骨、歯 をつくる	きいろ 体の熱や力をつくる	みどり 体の調子を良くし病気にな らないようにする	1~2歳児	全児
4 18	木	黒米入り御飯 ミスダル 千切りイチー 中身汁	牛乳 豚Bロース肉 豚・中身	はいが米 押し麦 あわ ごま 三 温糖 なたね油 こんにやく お米d eガトーショコラ	人参 切り干し大根 乾しいたけ 刻み昆布 こまつな しょうが ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 お米deガトーショコラ バナナ
5 19	金	スパゲティーナポリタン 豆腐ナゲット コーンスープ	牛乳 無塩せきポーウインナー 沖縄豆腐 鶏・ひき肉 絹ごし豆腐 シーチキン プロセスチーズ	スパゲッティ 片栗粉 なたね油 はいが米 押し麦	たまねぎ 人参 しめじ ピーマン 枝豆 乾しいたけ かぼちゃ コー ン クリームコーン こまつな 大根	牛乳 あられ	麦茶 沖縄野菜の ポロポロジュシー 棒チーズ
6 13	土	クープジュシー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 シーチキン 豚・ひき肉	米 なたね油 片栗粉 さつまいも もち粉 小麦粉 三温糖 ごま	刻み昆布 人参 枝豆 乾しいた け しょうが たまねぎ 大根 はくさ い 温州みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 いも寄せ みかん
9 23	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりと春雨の和え物 トマトの中華スープ	牛乳 豚・ひき肉 豚・レバー 沖縄 豆腐 無添加ポー克蘭チオンミート 鶏もも肉 シーチキン プロセスチー ーズ	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま 食パン マ ヨドレ	にんにく しょうが たまねぎ 乾し いたけ 人参 ニラ きゅうり トマト 長ねぎ えのき コーン	牛乳 ビスケット	牛乳 コーントースト
10 24	水	ごはん みそカツ 白菜と小松菜の塩昆布和え 赤だし汁	牛乳 豚Bロース肉 焼き竹輪 絹 ごし豆腐 粉チーズ 豆乳	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 片栗粉	はくさい こまつな 人参 もやし 塩 昆布 大根 えのき 長ねぎ しめじ バナナ	牛乳 あられ	牛乳 しめじチーズサブレ バナナ
11 25	木	ごはん タラの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉と山芋のスープ	牛乳 たら 沖縄豆腐 鶏もも肉 卵	はいが米 あわ 押し麦 三温糖 しらたき ごま 山芋 小麦粉 ホッ トケーキミックス 黒砂糖	ゆず ほうれんそう 人参 しょうが 乾しいたけ よもぎ タンカン	牛乳 クラッカー	牛乳 ぼーぼー タンカン
12 26	金	野菜そば ししゃもてんぷら 焼き芋	牛乳 豚Bロース肉 ししゃも 鶏も も肉 豆乳	沖縄そば なたね油 小麦粉 片 栗粉 さつまいも じゃが芋 押し麦	たまねぎ きくらげ キャベツ 人参 ニラ もやし パセリ	牛乳 ビスケット	麦茶 押麦入クリームスー プ クラッカー
20 27	土	けんちんうどん ちくわのオープン焼き バナナ	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 プロ セスチーズ ペにぎげ	うどん なたね油 さつまいも マヨ ドレ はいが米 あわ 押し麦	大根 しめじ 長ねぎ あおのり パ ナナ 枝豆 塩昆布	牛乳 あられ	お茶 鮭と枝豆おにぎり
15 29	月	ごはん 松風焼き 大根と人参のウサチー さつま芋と長ねぎみそ汁	牛乳 鶏・ひき肉 沖縄豆腐 シー チキン 厚揚げ 無塩せきベーコン	はいが米 あわ 押し麦 小麦粉 三温糖 ごま なたね油 さつまい も なかいかいも	れんこん 人参 乾しいたけ たま ねぎ 大根 きゅうり はくさい こま つな 長ねぎ ニラ ブルーン	牛乳 クラッカー	牛乳 山芋ボール ブルーン
16 30	火	コッペパン ビーフシチュー さつま芋サラダ 元気ヨーグルト	牛乳 牛かたロス プロセスチー ズ 元気ヨーグルト ヤクルト シーチキ ン 焼きのり	コッペパン じゃが芋 小麦粉 紅 芋 さつまいも マカロニ マヨドレ はいが米 あわ 押し麦 三温糖	たまねぎ マッシュルーム 人参 ブ ロccoli にんにく きゅうり 温州 みかん	牛乳 ビスケット	麦茶 みそ入りおにぎり フルーツシーワサー
17 31	水	ごはん 鯖のカレー粉揚げ 春菊ののり和え かぶのみそ汁	牛乳 さば ささ身 焼きのり 油揚 げ 卵	はいが米 あわ 押し麦 片栗粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 小麦 粉 ごま	しょうが にんにく しゆんぎく こまつ な 人参 かぶ ねぎ りんご	牛乳 あられ	牛乳 島人参のケーキ りんご
22	月	ごはん もち粉チキン じゃが芋ソテー ほうれん草のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 無塩せきベーコン 絹ごし豆腐 卵	はいが米 あわ 押し麦 もち粉 小 麦粉 コーンスターチ 三温糖 な たね油 じゃが芋 麩 強力粉	長ねぎ にんにく たまねぎ 赤ピー マン ピーマン しめじ 人参 ほうれ んそう えのき バナナ レモン汁	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナブレッド

☀️ Happy New Year!!! 🍀

今月も山芋、島人参、春菊、柚子などおいしい旬の食材をたくさん使用しています♪

### 「 魚の柚子味噌焼き 」

魚の切り身40g・4切れ 柚子皮・・・1g 柚子しぼり汁・・・小さじ1強  
 酒・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1味噌・・・大さじ2/3  
 しょうゆ・・・小さじ2/3 砂糖・・・小さじ1/2

- ①ゆずの皮はすりおろし、果汁は絞る。
  - ②①と調味料を合わせ魚を10～15分漬ける。
- グリル、又はフライパンで焼く。



### 「 山芋ボール 」

山芋・・・400g ベーコン・・・ 50g ニラ・・・30g タピオカ粉・・・大さじ1～2  
 塩・・・1/3 油・・・揚げる分量

- ①山芋は蒸してつぶす。ベーコンは細かく刻んで炒める。ニラも刻む。
- ②山芋に、タピオカ粉、ベーコン、ニラ、塩をいれて混ぜ合わせる。
- ③丸めて揚げる。

